SPRE UNIVERSALITATEA FOTBALISTULUI

În rîndurile ce urmează, publicăm un articol al cunoscutului antrenor MIGUEL MUNOZ, de la Real Madrid. Munoz funcționează în această calitate încă din 1960, după ce ani de-a rîndul, din 1949 încoace a purtat tricoul Realului, fiind chiar căpitanul echipei în epoca ei de glorie — în 1956, 1957 și 1958, cînd formația madrilenă cucerise de trei ori la rînd „Cupa campionilor europeni". MIGUEL MUNOZ s-a născut în 1922 și a debutat ca profesionist în 1944.

Fotbalul a evoluat din totdeauna și continuă să evolueze. Și cred că nu e departe ziua cînd jucătorii nu vor mai fi categorisiți ca atacanți, mijlocași sau fundași, ci vor fi fotbaliști „buni la toate".

Încă de pe acum, de altfel, e un lucru stabilit ca atacantul să vină înapoi pentru a ajuta apărarea, dacă situația tactică o cere. Chiar jucătorii care au unicul rol de a înscrie goluri, trebuie, în zilele noastre, să lupte singuri pentru a reintra în posesia balonului atunci cînd se întîmplă să-l piardă. Pe de altă parte, nici apărătorii nu pot considera, ca unic țel al vieții lor acela de a anihila atacantul advers ce le-a fost dat „în pază" și de a degaja oricum mingea. De multe ori li se cere să înainteze și să-și asume funcții de atacanți.

Și portarii au în zilele noastre un rol deosebit față de trecut. Dacă odinioară li se pretindea „doar" să-și păzească poarta, azi ei părăsesc de multe ori suprafața de pedeapsă, pentru a respinge la nevoie mingea cu piciorul, dar și aceasta nu fără un obiectiv precis. **Actualmente există părerea că portarul, deși este ultimul apărător, poate fi și primul atacant. Trebuie să înțelegem prin aceasta că dînd o pasă promptă și precisă unui coechipier, portarul poate contribui hotărîtor la înscrierea unui gol.**

Sînt de părere că tinerii jucători n-ar trebui în nici un caz să se specializeze prea de timpuriu. Este aproape imposibil de a se alcătui un plan unic de instruire a fotbaliștilor, deoarece dezvoltarea unui jucător sau altuia diferă. **Cel mai bine este să se stabilească calitățile fiecărui tînăr jucător (de pildă, bunul control al balonului, viteza, mișcarea în teren, pretizia și tăria șutului) și apoi să i se dea prilejul de a acumula experiență în postul pentru care are înclinații.** Cînd el va împlini 18—20 ani, antrenorul va trebui să știe cărui post îi corespunde cel mai bine acest jucător. În felul acesta tînărul va avea toate posibilitățile să-și perfecționeze în continuare aptitudinile. Dar chiar o asemenea pregătire multilaterală nu oferă certitudinea că, mai tîrziu, el nu va trebui să joace în alt post decît cel care i se prevestea. Această împrejurare poate surveni chiar și atunci cînd el a devenit titular al primei echipe a clubului său.

Eu știu aceasta din proprie experiență. Am început să joc ca centru înaintaș sau inter, dar în același timp mă retrăgeam adeseori pentru ca împreună cu coechipierii mei să colaborez la inițierea unui nou atac. Mai tîrziu am devenit fundaș central, apoi fundaș lateral și am jucat pe acest post pînă la sfîrșitul carierei mele.

A devenit o problemă astăzi găsirea celei mai corecte metode de antrenament. Dar, întrucît jocul impune sarcini întregii echipe, sînt de părere că și antrenamentul trebuie să decurgă sub forma unor exerciții în grup. Aceasta desigur că nu exclude folosirea unor exerciții individuale pentru anumiți jucători ca și a meciurilor de antrenament, care contribuie la perfecționarea unor aptitudini speciale pentru diverși jucători. Dar, în general, echipa trebuie să se antreneze ca un tot unitar.

Exercițiile care contribuie la perfecționarea vitezei, rezistenței și forței trebuie de asemenea practicate în comun. Dacă echipa se află într-o formă fizică excelentă e suficient să se efectueze antrenamente mai scurte, pentru menținerea formei. În asemenea condiții se va putea acorda mai multă atenție eliminării diferitelor defecte ale jucătorilor.

Există multe posibilități pentru eliminarea defectelor unui grup de jucători care dau dovadă de deficiențe identice sau asemănătoare. De pildă, mulți nu știu să folosească la fel de bine ambele picioare. În acest caz se pot obține rezultate pozitive, efectuînd exerciții speciale de antrenament în formație de cinci contra cinci. La noi, la Real, există o regulă specială pentru jucătorii „cu un singur picior": **cei care în timpul antrenamentului individual, țin să subliniez că acesta e absolut necesar în condițiile reintrării după o pauză îndelungată sau după accidentări.**

Adeseori este foarte greu să se hotărască ce post trebuie să ocupe fiecare jucător în echipă. Există totuși unele aptitudini specifice și calități personale, pe care le consider necesare pentru diferitele posturi din echipă. Le voi menționa pe scurt.

●

PORTARII trebuie să fie puternici și înalți. Înalți pentru că astfel le vine mai ușor să intervină la mingile șutate pe sus, sub bara transversală; puternici — pentru că adeseori ei trebuie să se ciocnească cu atacanți adverși. Portarul trebuie să știe să prindă absolut toate mingile. Calitățile hotărîtoare pentru portari sînt curajul și reflexele rapide. Orice întîrziere a portarului poate provoca un gol. Portarul care știe să aprecieze rapid situația, care reacționează fără întîrziere și e curajos își salvează poarta în majoritatea cazurilor.

●

FUNDAȘII, în fotbalul modern, se confruntă continuu cu extreme rapide și de aceea e foarte important pentru ei să aibă reflexe rapide și o bună viteză de start. Dar aceasta nu e totul. Fundașul trebuie să știe să anticipeze situațiile de joc și să-și construiască pe această bază atacul de deposedare. El trebuie să știe să treacă repede din apărare în atac, să controleze cu abilitate mingea și să joace cu ambele picioare.

●

FUNDAȘUL CENTRAL este pus mai des decît alți jucători în situația de a respinge mingea cu capul. De aceea el trebuie să stăpînească bine jocul aerian. Dacă fundașul central vrea într-adevăr să-și îndeplinească rolul de stăpîn al propriului careu, el trebuie să aibă o bună detentă și să joace bine cu capul. Alte calități care i se cer sînt calmul, buna orientare în joc și viteza.

MIJLOCAȘII trebuie să fie foarte mobili și capabili să lămurească orice situație care se ivește în zona lor de acțiune. Ei trebuie să știe să distribuie mingea cu rapiditate și precizie. Îmi place ca în cuplul de mijlocași să fie doi jucători deosebiți. E de dorit ca unul dintre ei să posede, pe lîngă calitățile arătate mai sus, și aptitudini de fundaș central, iar celălalt să cunoască finețile jocului înaintașilor.

●

EXTREMELE trebuie să fie elementul activ al atacului, mai ales dacă echipa joacă cu un centru retras. În cazul ideal, ele trebuie să fie rapide și întreprinzătoare, să joace la fel de bine cu ambele picioare și să șuteze precis și puternic.

●

ATACANȚII CENTRALI ocupă în fotbalul actual posturi-cheie. Orice antrenor ar voi să dispună de un cuplu format din jucători perfecți. Ideal ar fi ca unul dintre ei să aibă o rezistență care să-i permită să fie util atît în atac cît și în apărare. El ar trebui să joace bine cu capul, să șuteze cu ambele picioare, să fie un coordonator lucid, să paseze precis și să se demarce cu iscusință pentru ca mingea să-i revină. Celălalt, înaintașul central de altă-dată, căruia i se cerea putere de pătrundere și șut necruțător, trebuie să posede și acum aceste calități, dar în plus să aibă capul pe umeri, să participe la jocul colectiv, să creeze situații de gol pentru coechipieri și la rîndul său să finalizeze ocaziile ce i le creează aceștia.

●

Tot ce am arătat mai sus sînt doar indicații pentru jucătorii în căutarea rolului ce li se potrivește mai bine. **Dar jucătorul ideal va fi socotit întotdeauna acela care va putea să-și asume orice rol și să joace excelent pe două sau trei posturi. Ne apropiem de vremea cînd jucătorii vor acționa pe teren în funcție de situația tactică ce survine și independent de numărul pe care-l poartă pe tricou.** Unii mai sînt de părere că în funcție de numărul său, jucătorul ar trebui să ocupe o anumită poziție și să îndeplinească o sarcină stabilită dinainte și invariabilă. Eu mă declar cu hotărîre împotriva acestei păreri. La urma urmei, în lume există diferite moduri de numerotare a jucătorilor. Fundașii stînga poartă numărul 3 în Spania, Anglia și R.F.G., numărul 4 în Portugalia și numărul 6 în Argentina **(n. red. — e de remarcat că unele echipe din România, F. C. Argeș de pildă, au început să acorde fundașului stînga numărul 5).** Din aceasta se vede că ar fi stupid să ne așteptăm ca numărul 3 de pildă, să adopte pretutindeni aceeași manieră de joc. Fotbalul e un joc colectiv și aptitudinile fiecărui jucător, indiferent ce număr ar purta pe tricou, îl situează în acea funcție în care măiestria lui e mai bine valorificată.

● NUMERELE DE PE TRICOURI, SIMPLE SEMNE DISTINCTIVE ● PORTARUL, PRIMUL ATACANT ● ÎMPOTRIVA SPECIALIZĂRII TIMPURII ÎN FOTBAL ● LA ANTRENAMENTE, FIECĂRUI JUCĂTOR — SARCINI CU CARE NU E OBIȘNUIT ● APTITUDINILE SPECIFICE PENTRU CELE 11 POSTURI DIN ECHIPĂ

PRIMATUL TEHNICII SAU AL CONDIȚIEI FIZICE?

Specialiștii cu cuvîntul

De zeci de ani, specialiștii și chiar simpli iubitori ai fotbalului, pun întrebarea insidioasă: în relația dintre tehnică și condiție fizică, al cui trebuie să fie primatul?

Nu e necesar oare ca, în joc, să-și spună mai mult cuvîntul condiția fizică, chemată să asigure rezistența jucătorilor în regimul de viteză pe care îl impune fotbalul modern? Deci, cu atît mai mult în zilele noastre, problema ponderii unuia din factori a devenit mai acută ca oricînd.

Dar, nu cumva faptul că o asemenea pondere se face în defavoarea altor factori, ne duce la o greșeală și mai mare? O analiză oricît de succintă are darul să scoată în relief adevărul că nici unul din factori nu trebuie neglijat, deoarece fotbalul modern cere, în mod egal, ca atît tehnica individuală, cît și pregătirea fizică să fie perfect îmbinate, lor adăugîndu-li-se, în aceeași proporție, și necesitatea posedării unei mari clarviziuni tactice, fără a fi neglijată nici puterea de luptă (deci factorul moral-volitiv) și nici un anumit nivel de cunoștințe teoretice.

Recente articole din presa de specialitate din diverse țări europene consemnează multe lacune ale pregătirii fizice la jucători dintre cei mai renumiți, care nu mai pot rezista, în ritmul infernal al unui meci de amploare, pînă la ultimul minut. Astfel, s-a observat că randamentul maxim al acestor jucători este dat numai în prima repriză, iar în cea secundă starea de oboseală se face tot mai simțită, prin părăsirea luptei corp la corp, prin abandonarea demarcărilor, prin lipsa de hotărîre a apărării în atacul de deposedare etc.

Mulți specialiști, subliniind necesitatea unei maxime rezistențe fizice cad totuși în greșeala de a acorda o opțiune totală acestui factor.

O altă tabără consideră, *tot atît de eronat,* că este suficientă o bună pregătire tehnică a jucătorilor, care ar putea suplini absența rezistenței fizice numai prin ireproșabile execuții, capabile să asigure mingii o circulație rapidă, nefiind, deci, nevoie ca omul să alerge mai mult decît balonul — *principiu de altfel cîștigat în fotbalul modern.*

Adevărul este însă, undeva, la mijloc. Pentru că oricît de mare ar fi abilitatea tehnică a unui jucător, el nu se poate dispensa, în timpul celor 90 de minute de efort continuu, de o bună condiție fizică. Dar și situația inversă este tot atît de valabilă: constituția fizică perfectă a unui jucător nu poate, ea singură, să rezolve situațiile de pe teren care reclamă, în primul rînd, exersarea fără greș a paselor, a stopului, a driblingului și a fentei, dar, mai ales, a șutului pe poartă, a cărui precizie este cerută nu numai atacanților, ci și mijlocașilor și chiar fundașilor.

Cine ar putea contesta tehnica înaltă a brazilienilor, argentinienilor și a uruguayenilor? Ei s-au dovedit, însă, este drept, deficitari la factorul rezistenței fizice, ridicat la o putere extremă de către europeni. Dar, poate cineva să susțină că marile echipe de pe continentul nostru (engleze, germane, sovietice, maghiare, cehoslovace) nu îmbină în mod judicios condiția fizică cu o tehnică individuală de același înalt nivel? Desigur, s-ar putea aduce un argument, considerat hotărîtor, că mai toate popoarele latine — spaniolii, italienii, francezii, românii — acordă o mai mare atenție abilității tehnice și nu pun un accent deosebit asupra pregătirii atletice. Aici putem răspunde că este vorba numai de constituția specifică diferitelor popoare, care prezintă diferențieri ce nu pot fi anulate ci numai ameliorate, prin procesul de antrenament.

Vigoarea trebuie să fie suportul principal pe care să așezăm virtuozitatea tehnică, îmbinată judicios cu o mare fantezie tactică și o neînvinsă dîrzenie de luptă.

Jocul în regim de viteză cerut de fotbalul modern nu poate fi realizat nici fără forță fizică, dar nici fără o deosebită tehnică individuală. Deci, ambii factori, fizic și tehnic, sînt corelați în mod logic. *Mișcările nu pot fi efectuate și nici elementele tehnice ale fotbalului n-ar putea fi puse în valoare dacă jucătorul nu posedă destulă forță. Potențialul muscular trebuie să fie prezent în lovirea balonului cu piciorul, cu capul, în driblinguri, în deposedări etc.* Deci, condiția fizică n-are numai rolul de a ajuta pe jucători în lupta om la om, ci ea trebuie dezvoltată metodic, științific ȘI ÎN INTERESUL TEHNICII. Iar alergarea în viteză, schimbarea direcției, opririle brusce nu constituie o simplă problemă tehnică, ci derivă direct din condiția fizică a jucătorilor. *În duelurile aeriene, jucătorul nu poate stăpîni bine balonul cu capul, dacă nu are dezvoltată și detenta. Pentru ca un fotbalist să aibă stabilitate pe picioare, are nevoie în mod egal de tehnică dar și de forță. Astăzi, un jucător insuficient conformat fizic, este anihilat cu ușurință, chiar dacă este un jongler al mingii. Or, fără stabilitate și fără rezistență, jucătorul obosește repede și nu mai este capabil de mișcări diferențiate, de finețe, fiindcă mușchiul obosit nu poate reacționa cum ar dori jucătorul în faza respectivă. Totdeauna, un fapt care hotărăște soarta meciului este ritmul pe care jucătorul îl imprimă partidei. Un fundaș rapid ajunge mai devreme la balon decît un atacant lent, deși ambii posedă un nivel tehnic egal.*

Driblingurile și fentele nu sînt bazate numai pe tehnică, reușita lor depinzînd de viteza cu care jucătorul le execută. Acest lucru ni-l pun în lumină mișcările derutante, simple, dar foarte iuți, executate de unii jucători care dovedesc că au acordat aceeași importanță tehnicii lor individuale dar și rezistenței lor fizice.

ZALKA ANDRAS
(după „Labdarugas")